

Jak dál v prevenci závislostí u dětí a mládeže

Radomír Saliger

Úvodem

O škodlivosti drog a jiných závislostí toho bylo napsáno a řečeno velmi mnoho. Jsem však toho názoru, že je žádoucí se neustále věnovat oblasti prevence, neboť širše uvedené problematiky se postupně rozrůstá.

Poznatky z této oblasti mohou posloužit jako návody a doporučení pro preventivní práci v rodině, ve školách a jiných výchovných zařízeních.

Cíle prevence

Cílem preventivní práce by mělo být ovlivnění základních prvků konzumace návykových látek. Orientace by měla směřovat na to, aby jakákoli závislost nevznikla vůbec, přinejmenším aby se *snížila spotřeba* návykových látek na hlavu a rok – především u alkoholu. Dále se snažit o *posunutí věku* počátku konzumace návykové látky, o snížení obsahu alkoholu v alkoholických nápojích a konečně o omezení dostupnosti návykových látek. To vše je jistě přesná orientace, která je předpokladem důraznější prevence v boji s návykovými látkami, ale pro jejich uskutečnění musí být vytvořeny potřebné podmínky.

Jedním z hlavních cílů je *změna našeho myšlení* v této oblasti. Bohužel se stalo pravidlem, že se o problémy a jejich řešení začínáme zajímat, až když se nás osobně, nebo našich blízkých bezprostředně dotknou. A to bývá zvláště pokud se týká naší mladé generace mnohdy pozdě. Některé chyby se totiž už ani napravit nedají.

Oblast prevence lze rozdělit na prevenci *primární, sekundární a terciární*.

Primární prevence je zaměřena na udržení a podporu zdraví jedince a společnosti. Jde o práci se zdravou populací a její motivaci k plnohodnotnému životu, který dokáže ovlivňovat.

Sekundární prevence rozumíme především pomoc v existujícím nebezpečí závislosti. Jde o rozpoznání symptomů závislosti a o to, co nejrychleji omezit a zmírnit následné škody. Celkovým cílem je dosáhnout stavu zdraví, které je chápáno jako výsledek vlastního přičinění.

Terciární prevence zahrnuje především opatření, která zabraňují návratu a akutního stadia závislosti, podporují výsledky léčby a postupně odstraňují následky. Především se ale jedná o změnu hodnotového systému každého z nás.

Do oblasti *primární prevence* patří všechny aktivity, které směřují k tomu, aby drogový problém vůbec nevznikl. Celková primární prevence by se měla vyhnout dvěma základním chybám:

- odstrašování formou jednostranného zdůrazňování negativních a varovných informací,
- odsuzování a mentorování ohrožených a postižených osob, zdůrazňováním jejich slabostí a poruch.

V primární prevenci je potřebné, aby spolupracovalo více resortů: nejen ministerstvo zdravotnictví, ale i školství, obrany a hospodářství, ale také *rodina*. Tím se zabezpečí komplexní systém působení.

Prevence v rodině

Základním motorem primární prevence byla, je a bude rodina. Zdravá, a dobře fungující, je činitelem, který nejen v této době, ale i v budoucnosti, bude o morálním vývoji celé společnosti – tedy i o zvyšování, či snižování rizik závislostí – rozhodovat především.

Domnívám se, že v rodině je možné nalézt klíč k řešení většiny diskutovaných problémů. Tedy i k řešení vztahu k závislostem, zejména alkoholismu, kouření, zneužívání jiných látek, či k patologickému hráčství apod. Rovněž sem patří *výchova k rodičovství* nebo *sexuální výchova*.

Co udělat, abychom riziko výskytu závislostí v rodině omezili na minimum? Opatření se dají shrnout shodou okolností do 10 bodů, které poslouží jako první pomoc při problému s drogou či jinou závislostí:

1. *Učte se skutečně poslouchat své děti.* Děti jsou neobyčejně vnímavé k tomu, jsou-li, nebo nejsou-li samy vnímány. Netvařte se tak, jako byste vždy znali tu jedinou správnou odpověď. Nezesměšňujte, nezlehčujte problémy, které se vám samotným zdají malicherné. Když posloucháme, sledujeme toho, kdo hovoří, neváhejme se vyjadřovat beze slov (např. úsměv, přikývnutí, dotek), to je někdy víc než slovo.
2. *Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém.* Děti většinou dokáží rozlišit mezi dobrým a špatným lépe, než jsme očekávali. Pevný hodnotový systém jim pomůže se v zátěžových situacích správně orientovat a jednat.
3. *Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru.* Dítě, které si věří a které se dokáže prosadit v kolektivu ostatních, má větší šanci nedat se strhnout negativním příkladem. K základním mechanismům, které posilují sebevědomí, patří pochvala. Důležité je pochválit i úsilí, i když nevedlo k očekávanému výsledku. Nesrovnávejte schopnosti jiných dětí se schopnostmi vašeho dítěte. Vždy se najde něco, co vaše dítě zvládne

lépe nebo hůře než jiné děti. Když kritizujeme, tak se nenechme strhnout k emotivním reakcím. Nestyďte se dítěti ukázat, že ho máte rádi. Na vyjádření pozitivních citů není dítě nikdy dost velké.

4. *Pomozte svému dítěti zvládat negativní tlaky ze strany jeho vrstevníků.* Tendence patřit ke skupině vrstevníků a být jimi oceněn je přirozená. Tato potřeba je někdy značně silná a dokáže prolomit i dosti kvalitně vybudovaný hodnotový systém. Je nutné podporovat vývoj individuálních schopností i za cenu odlišnosti od ostatních, což není lehké ani pro rodiče.
5. *Staňte se pozitivním příkladem v postojích vůči drogám (včetně alkoholu a tabáku).* Uvědomme si, že jsme svými dětmi chápáni jako vzory, naše chování je jim příkladem. Děti často napodobují chování právě svých rodičů, to platí i o návykových látkách a jejich zneužívání. Musí být pravidlem, že jako rodič dokáží zachovat kontrolu (většina lidí není totiž abstinenty). Jako vzor posloužíme i při kontaktu s kamarády, přáteli v našem okolí.
6. *Mluvte s dětmi o všech drogách, legálních či nelegálních – způsobem přiměřeným věku.* Nepodceňujte vědomosti svých dětí o této problematice. Nelze podceňovat ani prostý účinek zákazu. Zakazující postoje musí být ale úměrné a nesmí zavánět fanatismem. Důležité je vysvětlit dětem nejen to, aby nezačínaly s drogami, ale také proč člověk ve stadiu vývoje je více ohrožen než dospělý. Věk, ve kterém se stávají otázky kolem návykových látek aktuálními, je už kolem 3–4 let. Je třeba ale volit při vysvětlování momenty, kdy je dítě informacím přístupné a snaží se samo něco zjistit.
7. *Podporujte pozitivní aktivity svého dítěte.* Nejen souhlas, ale i aktivní podpora všem způsobům produktivního trávení volného času, je důležitá. Zaujetí určitým koníčkem a vazba na prostředí, které je s touto aktivitou spojené, je nejlepší prevencí vůči zneužívání návykových látek. Různé koníčky jsou drahé, ale podpora aktivit nemusí mít jen finanční podobu, ale i osobní zainteresovanost a zájem samotného rodiče. Svůj volný čas ale náš potomek tráví pro sebe, ne pro nás, proto je nutno při osobním zájmu nalézt míru.
8. *Nebojte se přiznat nevědomost.* Bohužel je u nás ještě situace, že o drogách rodiče, nebo učitelé často nevědí nic, nebo jen velmi málo. Někdy bohužel o drogách ví více samotné dítě. Jestliže si přiznáme nevědomost, je to jen motivace k tomu, abychom se lépe informovali.
9. *Spojte se s ostatními rodiči.* Výměna informací mezi rodiči postiženými

stejnými nebo podobnými problémy je považována za věc zcela zásadního významu. Ve střediscích pro prevenci závislostí již fungují tzv. rodičovské skupiny, kde dochází k výměně informací, zkušeností, které mohou zabránit mnohým chybám v postupu dalšího řešení závislostí. Bude ale dlouho trvat, než se vytvoří u nás stabilní okruh rodičů, kteří budou ochotni spolupracovat pro věc samotnou, nejen v zájmu svých dětí.

10. *Vyhledejte pomoc pracoviště s dobrou pověstí v drogové problematice.* Jsou to již zmiňované poradny, krizová centra, linky telefonické pomoci, nebo detoxikační centra.

Úloha vzdělávání

Vzdělávání je významnou složkou primární prevence závislostí u dětí a mládeže.

Tak jak je zabezpečeno každému dítěti základní vzdělání v mateřském jazyce nebo matematice, tak by měl být každý mladý člověk vybaven elementárními znalostmi o rodičovství, rodině, problematice závislostí, o sociálně psychologických jevech v rodině apod.

Přikláním se k názoru, že značné procento naší mládeže je v těchto otázkách určitým způsobem ngramotné. A proto je třeba *se zamýšlet i nad obsahem vzdělávání ve školách*. Z osobní zkušenosti vím, že ani celá řada dospělých jedinců nedosahuje ve svých vědomostech v uvedené problematice žádoucí kvality. Východiskem a tedy jednou z metod, jak postupně zabraňovat nárůstu negativních jevů mládeže ve společnosti, o kterých se zmiňuji, je důsledná péče a dosažení vyšší *vzdělanosti mládeže ve vědách o společnosti*, hlavně o člověku. Tam je totiž počátek veškerého pohybu tím nebo oním směrem. Nám ale jde o směr pouze pozitivní a ten nelze nastolovat, jestliže k tomu nebudou vytvořeny i formální podmínky.

Jako další možnost v tomto směru se jeví programově cílená a organizačně promyšlená forma *vzdělávání dospělých*. Velmi zajímavá se jeví úvaha, zda by například nemohla vzniknout *Univerzita pro rodiče*. Přitom se počítá, že garanty by mohly být pedagogické či filozofické fakulty za pomoci rozhlasu a televize. Tak by se dala u dospělých odstraňovat jistá forma ngramotnosti ve zmiňovaných otázkách.

Úloha školy je vedle rodiny nezastupitelná. Měla by se snažit o určitou *eliminaci chyb* či omylů, kterých se mohou dopustit rodiče, a tím se tak podílet na prevenci sociálně patologických jevů mládeže.

Pro školu, aby mohla uvedené úkoly zabezpečovat, musí však být vytvořeny *optimální podmínky*. Jednak personální, ale i materiální. Má-li škola plnit svoje vzdělávací i výchovné poslání i v oblasti prevence závislostí, musí v ní být samozřejmostí pořádek a *kázeň*. Netvrdím, že v našich školách kázeň

chybí, ale domnívám se, že rizikové chování různého typu má svoje základy i v neschopnosti dětí a mládeže být ukázněnými lidmi.

Do určitého věku si dítě neuvědomuje význam všech norem a požadavků, které společnost vytvořila, aby se chránila proti různým projevům rizikového chování. K tomu, aby děti mohly normy dodržovat, měly by k nim být i ve škole *systematicky vedeny*. Každý člověk dospívá k uvědomělému pochopení základních norem různě, ale je potřebné, aby například školní řád, studijní požadavky, základní mravy plnili všichni.

Je potřebné chápat poslušnost jako prostředek k dosažení uvědomělého vztahu (ukázněnosti). Přitom nám nejde o poslušnost vynucenou, ale o poslušnost získanou, která se opírá o *vliv autority pedagoga* nebo jiného výchovného činitele. Z praxe je známo, že poslušnost založená jen na strachu před trestem, není úspěšným regulátorem chování a velmi často selhává.

Pokud se týče *úloh učitele*, musí být svým vystupováním a chováním příkladem. Získat si autoritu u dětí si umí především ten, kdo je na jedné straně náročný, ale na druhé straně pozorný a laskavý. Někteří žáci ve školách mají negativní vztah ke škole. Vztah žáka se primárně odvíjí od jeho vztahu k učitelům. Žáci, kteří mají takovýto špatný vztah ke škole, mnohdy řeší tento problém po svém, nechodí do školy (tzv. záškoláctví).

Některé příčiny jsou na straně učitelů, celkového klimatu ve škole, ale některé na straně rodičů. Jsou i případy, že rodiče nepřítomnost dítěte ve škole dokonce zakrývají nebo omlouvají. Ze záškoláctví se mohou časem rozvinout i jiné projevy špatného chování a jednání a třeba i zneužívání drog. Takovýmto projevům některých žáků lze čelit jen *za aktivní podpory rodičů*. Co však učitel ve škole může udělat, je *získávat žáky pro předmět*, využívat metod, jako jsou dovedný a zajímavý výklad, umně vedená diskuse, vlídné reakce na neznalosti apod.

Tato náročná práce učitelů potřebuje ovšem také přiměřené podmínky pro takto prováděnou práci. Nejsem si jist, zda materiální a morální ocenění v současném období jsou odpovídající této významné společenské činnosti.

Budou-li učitelé za svou práci i náležitě odměňováni, nebudou utíkat za vyššími zisky mimo školství (často s pedagogickou činností nesouvisející), zbude jim více času na individuální práci se žáky, ale i na neformální kontakt s rodiči. V konečném důsledku se pak zvýší podíl *na mravní výchově*, a tím také na úspěšném boji proti růstu kriminality a závislosti u dětí a mládeže v naší společnosti.

Ale sama rodina nebo škola naše děti neochrání před škodlivými vlivy dnešního života. V současné době by měl podat pomocnou ruku i *stát formou legislativních opatření*. Další zajímavý pohled na jednu metodu prevence závislosti mládeže je uveden v Učitelských novinách (č. 30/95). Při rozhovoru s odborníkem v této oblasti je nastíněna ideální představa, že by

bylo nejvhodnější vyškolit ve velmi krátké době, v průběhu jednoho roku na každé škole jednoho nebo dva odborníky.

Muselo by to být ovšem ne jen seznámení s problémem, ale skutečné vyškolení v rozsahu asi 200–250 hodin. Z nich by se stali „trenéři“ pro další učitele. Ty by bylo nutno ale vybírat velmi citlivě, aby jejich působení nebylo kontraproduktivní. Předpokladem dobré činnosti by se měl stát dostatek vhodných metodických materiálů, konzultační činnosti a supervize. Tu by měli poskytovat odborníci na drogovou problematiku.

Proč zdravě žít

Setkáváme se někdy s otázkami dětí a mládeže, proč vlastně zdravě žít, co přinese právě takový přístup, o který se u nich snažíme. Zdravý způsob života přináší:

1. **Svobodu a nezávislost.** Závislostí na jakékoli látce svobodu vlastního rozhodování ztrácíme. Pohled na svět je postupně zužován na problematiku spojenou s drogou.
2. **Více peněz.** Každá návyková látka vyžaduje finanční náklady, a ty stále rostou. Každá droga zároveň postupně omezuje schopnost pracovní aktivity a tvorbu finančních zdrojů.
3. **Lepší kondici, sílu, vytrvalost.** Droga nejdříve vyčerpává možnosti organismu, po jejich vyčerpání ničí samotný organismus a ochromuje jeho síly.
4. **Lepší postřeh.** Povzbudivý účinek drogy na psychiku člověka je mýtus a droga i v malých dávkách negativně ovlivňuje organismus.
5. **Hezčí pleť.** Pokožku a její kvalitu v negativním směru ovlivňuje jak tabák, tak alkohol, ale i ostatní drogy se projevují typickými příznaky „ve tváři“.
6. **Lepší paměť.** Ta se stává jednou z prvních obětí z mentálních funkcí mozku.
7. **Méně úrazů.** Snížená psychická kondice spolu se somatickou (tělovou, fyzickou) vždy omezuje možnost organismu reagovat na náhle vzniklé situace.
8. **Lepší šance další generace.** Žena, která nedokáže ani v těhotenství přerušit konzumaci své drogy, přímo poškozují svoje budoucí dítě.
9. **Kvalitní vztahy.** Drogy zákonitě a bez výjimky devastují vztahy mezi lidmi. Naneštěstí devastují ty nejvzácnější a nejpotřebnější.
10. **Lepší pracovní výsledky.** I když se často droga zdůvodňuje potřebou zvýšení pracovního výkonu, kvalitu výkonu vždy snižuje.

Toto „desatero“ by měl znát každý rodič, učitel, vychovatel, zkrátka každý člověk, který vstupuje do procesu výchovy a vzdělávání. Samotná

znalost ale je málo, k provádění takové výchovy musí být i ochota a skutečná možnost ve škole tato opatření provádět.

Kde hledat pomoc

Obsah pomoci u osob, které mají nějaký problém v oblasti závislosti je strukturován v zaměření již zmiňované sekundární a terciární prevence. Jde tedy především o včasné zajištění uzdravení, zabránění recidivy a minimalizování sociálního handicapu postižené osobnosti. Týká se to poradenství, léčení, sociální práce a péče.

Máme na mysli tzv. *služby prvního kontaktu*, které umožní dosažení pomoci v krizových situacích, které řeší zejména:

- poradny,
- krizová centra,
- linky telefonické pomoci,
- detoxikační centra.

Poradny jsou zařízení, která poskytují kvalifikovanou pomoc a terapii. Jedná se zejména o různé formy psychoterapie (individuální, skupinová, rodinná) a podpůrnou farmakoterapii (pomocí léčiv).

Krizová centra se vytvářejí především ve větších městech s možností poskytnout jak ambulantní, tak lůžkovou psychoterapii, ale i farmakoterapii i socioterapii.

Linky telefonické pomoci jsou známy také jako linky důvěry a mohou pomoci zejména anonymním kontaktem a radou s orientací na středisko pomoci.

Detoxikační centra umožňují speciální krátkodobou medicínskou a psychologickou pomoc při vysazení návykové látky. Na tato centra by měla navazovat nabídka dalších možností terapie a sociální pomoci.

Je potřebné, aby jednotlivé formy služeb vycházely z potřeb regionu a měly by tvořit spolupracující a provázanou síť. Jde zejména o pobytová resocializační centra, socioterapeutické kluby, celodenní kluby orientované na určitý problém, zvláštní formy péče o klienty různých postižení.

Spolupráce lékařů, psychologů, zdravotních sester, sociálních pracovníků i laiků by měla být skutečně týmovou spoluprací, protože jeden bez druhého může sice pomoci, ale tato pomoc by nebyla úplná a neměla by dlouhé trvání.

Všemi opatřeními prevence neřešíme jen samotný problém závislosti, ale i další závažný problém, o kterém se hodně hovoří, a to je *šíření viru HIV*. Uživatelé drog často zanedbávají své zdraví a jsou náchylní k celé řadě chorob a komplikací při běžných onemocněních. Mimořádného významu nabývá nitrožilní aplikace drog a tím i nebezpečí přenosu tohoto viru touto cestou.

Je dobré si opakovat možnost nárůstu HIV pozitivních jen do roku 2000 na přibližně 100 000 jedinců. Problém závislostí se nedotýká jen alkoholu, jiných drog, léků apod. Dnes známá zejména *závislost na hracích automatech* je rovněž velmi závažnou skutečností (tzv. gambling). Samotná porucha spočívá v častém hraní, které ovládá život postiženého, na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků.

Na začátku celého bludného kruhu závislosti je osobnost, která má malé finanční prostředky a přijde lehce k výhře. Rituál nabere tempo, člověk propadá hře a přes dlouhá neúspěšná období již nedokáže přestat. Výše uvedená opatření prevence a pomoci plně platí i pro tento typ závislosti.

Možnosti regionu

Metodou prevence jsou i možnosti měst a obcí v oblasti *rozvoje zájmové činnosti mládeže*. Po společenských změnách v roce 1989 řada institucí z různých důvodů zanikla, děti byly v mnoha případech v minulosti nuceny vykonávat aspoň nějakou zájmovou činnost, a to se projevilo potom značným poklesem zájmu mládeže o aktivity ve volném čase. Dnes *Domy dětí a mládeže* nabízejí možnosti účasti v různých zájmových aktivitách, které je potřebné více popularizovat a vzbuzovat tak větší zájem dětí a mládeže o tuto činnost.

Jakmile dítě ve školním věku pozná více možností jak hezky trávit volný čas, v přírodě, s kamarády, na různých akcích, má možnost vzniku rizikového chování podstatně menší šanci. Navíc se osobnost rozvíjí v celém svém rozsahu a dává příklad i svému okolí.

S preventivními programy na školách i mimo ně se mohou vhodně doplňovat *programy nabízené občanskými sdruženími*. Patří sem například zájmové skupiny církví a dalších občanských svépomocných skupin. To má význam zejména při organizování různých akcí v regionu. Obdobou pro působení preventivních programů je prostor i v armádě pro práci s vojáky.

Jako příklad aktivně prováděné prevence závislostí dětí a mládeže slouží Centrum primární prevence drogových závislostí ve Vyškově při pedagogicko-psychologické poradně. Jedním z cílů je provádění prevence mladých lidí mezi sebou, protože dětem a mládeži se droga dostává nejčastěji od vrstevníků. K tomuto účelu jsou připravováni studenti ze středních škol a ti budou provádět besedy se žáky základních škol a učit je například způsobům, jak drogu odmítnout apod.

V celém systému prevence je podstatné totiž to, aby se mohli jedinci i skupiny ztotožnit s nabídnutou filozofií preventivních programů, i s těmi, kdo programy nabízejí. Zkušenosti ukazují právě na tu skutečnost, že účinné bývají ty programy, které interpretují vrstevníci – osoby stejné věkové kategorie (nebo profesní orientace) jako je cílová skupina.

Ve Vyškově je možné se obracet o pomoc a spolupráci při řešení problémů, spojených s drogami, jinými závislostmi, nebo s problémy v oblasti mezilidských vztahů zejména na tyto instituce:

1. *Pedagogicko-psychologická poradna Vyškov* – tel. 0507/217 06 (poradenské služby pro děti a mládež od 3–19 let, jejich zákonné zástupce, školní poradce a pedagogy škol a školských zařízení).
2. *Centrum primární prevence drogových závislostí Vyškov* – tel. 0507/343 959 (komplexní poradenská činnost v oblasti prevence drogových závislostí pro děti, mládež, rodinu a školu).
3. *Ambulance klinické psychologie Vyškov* – tel. 0507/315 111 kl. 567 (komplexní diagnostická a psychoterapeutická pomoc podle povahy problému).
4. *Psychiatrická ambulance NSP Vyškov* – tel. 0507/315 262 nebo 0507/315 264 (léčba a diagnostika duševních nemocí a závislostí).
5. *Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Vyškov* – tel. 0507/210 29 (psychologická pomoc dospělým, dětem, mladistvým, rodičům i celé rodině).
6. *Pedagogicko-psychologická poradna VVŠ* – tel. 0507/421 23 75, 0507/351 515 kl. 2375

Legislativa

Do oblasti prevence patří i legislativní rámec problému závislostí. V našem trestním zákonu jsou trestným činem výroba, držení a šíření drog, obchod s drogou. Trestně může být postižena i osoba, která jiného svádí ke zneužívání, nebo jej k tomuto podněcuje a návykové látky šíří, kdy sváděné osobě není ještě 18 let. Poslední zákonná úprava zpřísňuje postihy za držení drogy i pro vlastní potřebu.

Závěrem

Nebylo cílem vyčerpat zcela dané téma příspěvku, ale jsem toho názoru, že uvedené argumenty budou pro čtenáře podnětem k zamyšlení i k praktickým krokům v oblasti prevence závislostí u dětí a mládeže. A na závěr jedna rada: „Vědět, proč mládež nepije nebo nezneužívá jiné drogy, je dnes možná důležitější, než znát důvody, proč je tomu právě naopak.“

Literatura

- HELLER, J., PECINOVSKÁ, O. A KOL. *Závislost známá neznámá*. Praha: Grada, 1996.
 PRESL, J. *Drogová závislost*. Praha: Maxdorf, 1994.
 PTÁČEK, B. *Drogy a závislosti. Přednáška*. Vyškov: VVŠ-PV, 1996.
 ROZUM, Z. Kriminálnost dětí a mládeže – příčiny a východiska. *Učitelské noviny*, 98, č. 36, 1995, s. 15–17.
 ŠVANAR, R. Odborník na každé škole. *Učitelské noviny*, 98, č. 30, 1995, s. 5.
 SALIGER, R. Jak dál v prevenci závislostí u dětí a mládeže. *Pedagogická orientace* 1999, č. 4, s. 58–66. ISSN 1211-4669.

Adresa autora: Ing. Radomír Saliger, Vysoká vojenská škola pozemního vojska, Katedra sociálních věd a personalistiky, Vyškov